

Муниципальное образование «город Екатеринбург»
 Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
 Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 44 г. Екатеринбург

Свердловская область, город Екатеринбург, улица Санаторная 20

РАССМОТРЕНО
 На заседании МО
 учителей физической культуры
 Протокол № 1
 от «28» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО
 Педагогическим советом
 « 29 » августа 2019г.

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом и.о. директора № 248
 от « 02 » сентября 2019г.

 Сосновских Я.М.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
 (ФГОС ООО)**

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Классы: 5 - 9

Количество часов по учебному плану:

Класс	5	6	7	8	9
Недельных часов	3	3	3	3	3
Годовых часов	105	105	105	105	105

Разработчик: МО учителей физической культуры

Данная программа составлена для общеобразовательных классов составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373 с последующими изменениями и на примерной программы по предмету «Физическая культура» В.И. Лях (М.: Просвещение, 2013г.) с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Рабочая программа рассчитана на 105 часов с 5-9 класса в год , по 3 часа в неделю.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✓ дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости и гибкости);
- ✓ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ✓ выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- ✓ углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ✓ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- ✓ Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развитие отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при

формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил расширение межпредметных связей.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Разделы учебной программы	Количество часов				
	5	6	7	8	9
Знания о физической культуре	В процессе урока				
Способы физкультурной деятельности	В процессе урока и самостоятельной деятельности				
Физическое совершенствование:					
Спортивно оздоровительная деятельность					
- легкая атлетика	20	20	20	18	18
- гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	16	20
- лыжная подготовка	15	15	15	12	12
- баскетбол	16	16	16	14	14
- волейбол	15	15	15	16	15
- футбол	7	7	7	7	8
- плавание	3	3	3	3	3
- элементы единоборств (самбо)				9	9
- кроссовая подготовка	11	11	11	10	6
- общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программ				
Общее количество часов	105	105	105	105	105

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения предмета "Физическая культура " должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических

качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание 5 - 7класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание	Предметные результаты
1	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры	В процессе уроков	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; <p><i>Выпускник получит возможность научиться</i></p> <ul style="list-style-type: none"> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	В процессе урока.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой

			<p>качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p>	<p>вредных привычек; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; • устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности; • планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
	Физическая культура человека.	В процессе урока	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи; • травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровней;

				<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • определять признаки положительного влияния занятий • физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
2	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>В процессе урока и самостоятельной деятельности</p>	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; • подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.
	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма.</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него • оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
	<p>Физическое</p>	<p>В процессе</p>	<p>Комплексы упражнений для</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p>

	совершенствование Физкультурно оздоровительная деятельность	урока	оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	<ul style="list-style-type: none"> составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность.	18	Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения. спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
		31	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Кроссовая подготовка – бег на выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
		38	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	<ul style="list-style-type: none"> выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
		15	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания,

8	Спортивно-оздоровительная деятельность.	3	<p>Плавание: название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.</p>	<p>прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • выполнять технико-тактические действия игровых видов; • название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.
---	-----------------------------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Содержание 8-9 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	Содержание	Предметные результаты
1	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры	В процессе уроков	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	В процессе уроков	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • тестировать показатели физического развития и

				<p>основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
	Физическая культура человека.	В процессе уроков	<p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики • подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и условий; • травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • руководствоваться правилами оказания первой <p>занятия физической культурой, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха досуга, укрепления собственного здоровья, повышения физических кондиций;</p> <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • определять признаки положительного влияния занятий • физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических <p>основных систем организма;</p>

2	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>В процессе урока и самостоятельной деятельности</p>	<p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений • оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно • воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, 33 быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической • культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; проводить занятия физической культурой с использованием • оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения

				самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	<i>Выпускник научится:</i> <ul style="list-style-type: none"> составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> <ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
4	Спортивно-оздоровительная деятельность.	8 класс – 16 часов 9 класс – 20 часов	Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	<i>Выпускник научится:</i> <ul style="list-style-type: none"> выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного
		18 часов	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча .	
		37 часов	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол,	

			волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	чередованиях их процессе прохождения тренировочных дистанций; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
		12 часов	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	<ul style="list-style-type: none"> • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
8	Спортивно-оздоровительная деятельность.	3 часа	Плавание: название упражнений и основные признаки техники плавания.	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований, судейства и определение победителя. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации проведении соревнований.
		9 часов	Элементы единоборства: стойки и перемещения в стойке.	<ul style="list-style-type: none"> • захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575966

Владелец Сосновских Яков Михайлович

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022